DE CE IŞI RUP UNII SPORTIVI MENISCURILE?

SPORT ŞI SĂNĂTATE

— Tovarăşe doctor, din ce mi-ați spus, înțeleg că am o ruptură de menisc și că trebuie să mă operez. Știu că au mai fost și alți sportivi operați înaintea mea pentru același lucru. Dar, ca să fiu sincer, nu știu nici ce este un menisc, nici de ce se rupe el în cursul exercițiilor fizice, nici de ce trebuie operat. Sînteți bun să-mi explicați?

— Să știi că nu este așa de ușor. Pot spune că este mai ușor de operat decît de explicat. Dar, să încercăm. Pentru asta, te rog să mă ajuți și să întrebi tot ceea ce te interesează.

— În fond, ce este acela un menisc?

— Meniscul este un element al unor articulații.

— De ce al UNOR articulații? Credeam că se găsește numai la genunchi.

— Nu. Se mai găsește și în alte articulații, dar acestea prezintă excepțional de rar leziuni. Practic se poate spune că numai leziunile meniscurilor genunchiului preocupă și dau probleme.

— Ați spus meniscurilor? Genunchiul are deci mai multe?

— Fiecare genunchi are cîte două: unul extern și unul intern.

— Nu sînt lămurit.

— Meniscurile sînt niște elemente care completează unele goluri articulare. Suprafețele osoase ale femurului și ale tibiei nu sînt perfect simetrice și între ele, mai ales la periferia articulației, rămîne un spațiu gol. Dacă segmentele osoase ar funcționa în aceste condițiuni, atunci ele s-ar freca unul pe altul și s-ar roade pur și simplu, ajungîndu-se la ceea ce noi denumim artroză, o boală în care leziunea principală constă în eroziunea cartilagiilor articulare. Meniscurile, care sînt în fond niște zgîrciuri, umple aceste goluri. Ele au apărut deci ca o necesitate funcțională la nivelul genunchiului.

— Cam ce formă au?

— Dacă ne vom imagina spațiul gol pe care trebuie să-l umple, vom înțelege și forma lor. Cel intern are forma unei semilune, iar cel extern al unui O.

— Și ele sînt libere în articulație?

— Numai cînd se rup. In mod normal, ele sînt prinse prin capetele lor de mijlocul platoului tibial și prin marginea lor de fața interioară a capsulei articulare.

— Deci de femur nu se prinde nici un menisc?

— Desigur. El vine numai în contact cu suprafețele superioare ale meniscurilor, care ambele se prind de tibie și de capsulă.

— Asta înseamnă că în timpul mișcărilor de întindere și de îndoire a genunchiului meniscurile se deplasează o dată cu tibia, în timp ce femurul alunecă numai pe ele?

— Exact. Și, dacă ai înțeles aceasta, va fi simplu să înțelegi și modul cum se rup în timpul mișcărilor.

— Sînt numai urechi.

— Uite, să luăm chiar cazul dumitale. După cîte mi-ai explicat, erai în timpul unui meci de fotbal și alergai după o minge. La un moment dat, în imediata apropiere a mingii, ai făcut un pas mai mare, ai pus piciorul jos, cu genunchiul mult îndoit, ți-ai lăsat toată greutatea pe acest picior și, brusc, te-ai înălțat întinzînd genunchiul și răsucindu-ți trunchiul pentru a lovi mingea cu celălalt picior. Închipuie-ți ce s-a întîmplat la nivelul genunchiului pe care l-ai extins brusc. Cînd ai atacat solul și crampoanele s-au fixat în pămînt, genunchiul era îndoit. Meniscurile, o dată cu platoul tibial, erau exact pe fața dinapoi a extremității articulare femurale. In acest moment, toată greutatea corpului a trecut pe acest picior. Meniscurile au fost strivite între femur și tibie. Și brusc te-ai întins și te-ai răsucit. Meniscurile nu au mai putut scăpa din strînsoare, capsula articulară, la care sînt înserate prin baza lor, le-a întins puternic și unul din ele s-a rupt. Sau poate s-au rupt amîndouă.

— Așadar, meniscul se rupe în timpul unei mișcări forțate de extensiune și răsucire a coapsei pe gambă, piciorul fiind fixat pe sol. Bine, dar mii de sportivi fac această mișcare și nu toți își rup meniscurile.

— Observația este foarte justă. Această mișcare aparent simplă poate fi însă executată în cele mai diverse situații. *Intr-un fel o execută un sportiv experimentat și în alt fel un începător. Intr-un fel o execută un sportiv bine încălzit și altfel unul care intră pe teren fără încălzire.* Intr-un fel o execută același sportiv la începutul partidei și într-alt fel la sfîrșitul ei. In procesele de coordonare intervin, după cum știi, o serie întreagă de factori, care dau mișcării un alt ritm sau, mai corect spus, o altă succesiune, ca viteză, a diferitelor ei faze. Cîteva sutimi de secundă întîrziere și meniscul — prins între fragmentele osoase, — nu mai poate urma tibia în deplasarea ei înainte și rămîne strivit...

— Iar operația în ce constă?

— Nimic mai simplu. Se deschide articulația și se ridică meniscul rupt care, fiind liber, blochează mișcările și irită sinoviala declanșînd o revărsare mai bogată de lichid sinovial (lichid care se găsește în articulație).

— Dar de ce trebuie să se ridice? Nu se poate coase la loc meniscul rupt?

— S-a încercat acest lucru. De altfel, primele operații care s-au făcut pe meniscurile rupte au încercat tocmai suturarea lor. Dar s-a constatat că meniscurile suturate nu se mai sudează, suturile se rup și simptomele de ruptură meniscală reapar. De aceea, se preferă ridicarea meniscului.

— Deci în locul lui rămîne tocmai golul pe care el trebuie să-l umple?

— Un timp foarte scurt, da. Dar apoi, în locul meniscului scos, apare un alt menisc, care nu seamănă ca structură cu cel inițial, dar care îl suplinește perfect din punct de vedere funcțional. Noi îl denumim neo-menisc.

— Iar acest neo-menisc se poate rupe și el?

— Da. Se poate rupe, dar foarte rar. Rupturile de neo-menisc intră pentru noi la capitolul curiozităților chirurgicale.

— Tovarăşe doctor, vă mulțumesc. Lămuririle date mă fac să merg la operație convins că voi avea numai de cîștigat.

— Sînt bucuros că am putut să-ți fiu de folos. Aș dori însă să-ți mai spun cîteva lucruri. In primul rînd, că orice operație, oricît de ușoară ar fi ea, este totuși o operație și ea nu trebuie privită cu superficialitate. Și, în al doilea rînd, că rezultatul nu depinde numai de tehnica chirurgului, ci și de voința celui operat.

— Vă referiți probabil la tratamentul post-operator de reeducare?

— Desigur. După operație, chiar înainte de ridicarea atelei ghipsate de imobilizare, bolnavul trebuie să înceapă, cu voință și perseverență, programul de reeducare. In primele zile se vor face contracții ale mușchilor pulpei piciorului, cîte 5—10 minute în fiecare oră, apoi, după ridicarea atelei ghipsate, se vor începe mișcările active de extensiune și de flexiune ale genunchiului, care se vor face progresiv ca amplitudine și intensitate. Mersul poate fi reluat chiar din prima săptămînă de la operație.

— Dar activitatea sportivă cînd poate fi reluată?

— Termenul nu este fix. Depinde de tipul de leziune, de evoluția postoperatorie, de voința operatului și de sportul practicat. Personal, și ca mine toți colegii care se ocupă de aceste operații, am avut de exemplu cazuri în care sportivii au putut reintra după două săptămîni, dar am avut și cazuri în care nu au putut reintra decît după două luni. In general, se poate spune că o ridicare parțială a meniscului, atunci cînd tipul de leziune permite acest lucru, o rezorbție rapidă a lichidului articular la un sportiv cu voință și practicînd sporturi care solicită mai puțin brutal articulația genunchiului sînt elemente favorabile reluării rapide a activității sportive. Și, invers, ridicarea întregului menisc, care este totuși de preferat, persistența lichidului articular, lipsa voinței și nerespectarea unui program judicios de reeducare, la cei care practică sporturi ce solicită brutal genunchiul, cum sînt fotbalul, rugbiul, scrima etc., presupun un timp mai îndelungat.

— Vă mulțumesc încă o dată.

— Vreau să-ți spun în încheiere că, dacă te interesează mai în amănunțime problema cauzelor rupturilor de menisc, o poți găsi dezvoltată pe larg în numerele 1 și 2 din anul 1964 ale revistei „Cultură fizică și sport", care a publicat un articol intitulat „Biomecanica genunchiului".

dr. CLEMENT BACIU
candidat în științe medicale, medic primar de ortopedie și traumatologie

Lucru la spaliere pentru întărirea forței. Execută elevii anului II frezori
Foto: St. Ciotloș

DUPĂ ORELE DE CURS...

Zi obișnuită la Grupul școlar „23 August". Dimineața — ore de curs, de atelier. După-amiază — cerc de meditații. In cuprinsul unei zile de școală rămîn, totuși, destule ore libere care sînt consacrate activităților extrașcolare cu caracter recreativ. Cercuri de lectură, de muzică, ore de sport. Acestea din urmă sînt și cele mai îndrăgite. De ani de zile, sportul deține recordul în materie de participare. Vin să se pregătească, în sala de sport, atleții și gimnaștii, voleibaliștii și handbaliștii; în principal, cei care reprezintă școala în competiții oficiale. Este o plăcere să-i vezi lucrînd cu un zel care le este caracteristic în toate ocaziile.

Ceva mai mult, atleții nu uită că un fost coleg de-al lor, Gh. Zamfirescu, *este azi sprinterul nr. 1 al țării.* Gh. Teodorescu *și* V. Venter *calcă pe urmele lui, dar în altă probă, la triplu salt. Cel puțin așa lasă să se înțeleagă antrenorul* Elias Baruch *care îi supraveghează îndeaproape.*

Gimnaștii știu și ei că de la această școală a plecat un alt sportiv ajuns acum în lotul de tineret — Nicolae Bercă. *Știu acest lucru, îndeosebi, elevii* Jan Lascu, Ioan Buduruș, Vasile Nicola *și* Constantin Popescu *din echipa școlii, campioană pe țară doi ani la rînd, în 1963 și 1964. Profesorul Pascal le-a dat asigurări că muncind ca Bercă, toți elevii amintiți, ca și alții, desigur, au perspectiva să-l ajungă și chiar să-l întreacă.*

In ce-i privește pe voleibaliști, pregătirea lor grijulie „bate" departe: să cucerească, și în 1965, ca acum doi ani, titlul de cea mai bună echipă școlară din țară. Ca să ajungă aici, Dobre, Albu, Paraschiv *și ceilalți elevi voleibaliști repetă zeci de servicii, exersează „zidul" la plasă, fac să tremure podeaua sălii de tirul „bombelor" lor. După un astfel de antrenament — 80 de minute pline —* Ionică Dobre, *căpitanul echipei, ține să-mi spună:* „Nu-i de glumit cu antrenorul nostru, profesorul Săvulescu. De la un antrenament la altul este tot mai exigent".

La rîndu-le, handbaliștii au și ei un volum de pregătire sportivă care poate surprinde pe un neavizat. Cînd știi însă că tinerii handbaliști ai școlii urmăresc un loc fruntaș pe Capitală...

Cotidiană, temeinică, multilaterală (și mai ales însuflețită), pregătirea sportivilor și echipelor va aduce, fără îndoială, școlii, satisfacțiile mult așteptate.

TIBERIU STAMA

ŞAH

ACTIVITATEA ÎN ȚARĂ

INTRECERILE STUDENȚILOR CRAIOVENI

Campionatul studențesc al Craiovei a reunit participanți din cadrul Institutului Pedagogic și al Institutului Agronomic din localitate. Pe primul loc s-a clasat George Moise, student în anul I al Facultății de filologie. El nu a suferit nici o înfrîngere, fiind urmat în ordine de Marin Grigore și Nicolae Șerbănescu, ambii de la Institutul Agronomic. (**Corvin Marica** — coresp.).

ȘAHIȘTII DIN SATU MARE ÎȘI DISPUTĂ INTIIETATEA PE ECHIPE

Recent și-au început întrecerea echipele fruntașe de șah din Satu Mare. Participă 7 formații alcătuite din 4 jucători și 2 jucătoare. După patru etape, în clasamentul competiției conduce Voința cu 15½ p, urmată de Metalul 12½ p, Someșul 10½ p, Mondiala 9½ p. De notat că la prima masă a Voinței joacă maestrul sportului Iuliu Szabo. Echipa sa a întrecut cu 4½—1½ pe Someșul și cu 6—0 echipa Tăcerea. (**V. Săsăranu, A. Verba și Z. Kovacs** — coresp.).

CONCURS PENTRU CATEGORIA I LA SUCEAVA

La Suceava se desfășoară un concurs rezervat șahiștilor de categoria I, care își dispută obținerea unei note de candidat maestru. După consumarea a 11 runde, în clasament conduc Constantin Rotaru și Traian Voronca cu cîte 9 p. In grupa a II-a a concursului conduce șahistul Klosterman Diter cu 6½ p. (**C. Alexa** — coresp. regional).

CONCURS PENTRU JUNIORI ȘI JUNIOARE

Zilele acestea s-au încheiat la Reghin întrecerile fazei raionale a concursului republican pentru juniori și junioare. In întrecerea băieților pe primul loc s-a clasat Tiberiu Orban (12 ani!) cu 10 p din 11 posibile. La junioare victoria a revenit tinerei de 14 ani Agota Schleier cu 6 p din tot atîtea posibile. Au participat 19 băieți și fete. (**I. Păus** — coresp. regional).

INTRECERI PE ECHIPE LA PLOIEȘTI

In cadrul campionatului republican de șah pe echipe mixte, la Ploiești se întrec 8 echipe: Petrolul, Olimpia, Locomotiva, Vagonul, Petrolul Brazi, Prahova, Rafinorul și Constructorul. După primele trei runde Petrolul Ploiești a luat conducerea cu 17 p, față de 14 (2) ale Constructorului. (**C. Negulescu** — coresp.).

UN REUȘIT CONCURS ȘCOLAR DE GIMNASTICĂ ÎN COMUNA DÎRJA

Din inițiativa conducerii școlii de 8 ani din comuna Dîrja, raionul Gherla, recent a avut loc un reușit concurs de gimnastică. Participanți: elevii și elevele claselor V—VIII.

La individual, punctajul cel mai mare l-au realizat pionierii **Nicolae Spătar** din clasa a VI-a și **Maria Stan** din clasa a V-a.

In clasamentul pe echipe, locul I l-a cucerit formația clasei a V-a care a totalizat 57,50 p. Pe locurile următoare — gimnaștii claselor a VI-a și a VIII-a.

Concursul, care s-a bucurat de o bună organizare, a fost urmărit de numeroși săteni din comună.

PETRICA CORDOȘ, corespondent

(Urmare din pag. 1)

Ore de „laborator" la Reșița

zinca, *13 ani,* Daniela Coroiu, *13 ani* și Ruth Hoher, *11 ani.* Dorina *este (bineînțeles în apă) un mic delfin în miniatură,* Daniela *are predilecție pentru stilul liber, iar* Ruth — *o foarte bună „spatistă". Vîrsta lor, sportivă (5 ani) se confundă cu cea a bazinului.*

In seria următoare programul nu a fost mult diferit. Lungimile cronometrate mi-au dezvăluit și alte talente: Adriana Haidu, *12 ani, care după două luni de pregătire serioasă parcurge 25 m spate în 21,0 sec.,* Eugen Almer, *11 ani, fratele fotbalistului Ivansuc, 21,5 sec. pe 33 m liber și 23,8 sec pe 33 m fluture,* Mircea Hohoiu, *12 ani, 24,5 sec pe 33 m spate sau* Mariana Stanciu, *11 ani, 22,3 sec pe 33 m liber. Cu toții sînt și fruntași la învățătură. De altfel — aveam s-o descopăr mai tîrziu — carnetul de note constituie pentru fiecare dintre ei... legitimația de intrare în bazin!*

— Și alte perspective?

— Mai degrabă posibilități. Despre perspective (mă refer la valori europene) se va putea vorbi doar atunci cînd elevii mei și părinții lor vor înțelege că distanțele trebuie dublate, că orele pierdute, din diferite motive se numără înzecit. Zilele trecute am primit vizita mamei uneia dintre înotătoarele talentate, care m-a întrebat: „tov. profesor, credeți că fata mea va ajunge campioană olimpică?" *Văzîndu-mi ezitarea a continuat:* „atunci n-am s-o las decît de trei ori pe săptămînă la bazin. Vreau să învețe și franceza și baletul și..."

I-am scos ziarul „Sportul popular" cu articolul „Cheia succeselor" ca să citească cum se antrenează înotătoarele din alte țări. Și doar așa am putut s-o conving să-și lase fata în fiecare zi la bazin. Pentru că, este greu de presupus că poți fi un virtuos balerin, un poliglot și, în același timp, medaliat olimpic. Performanța cere multe sacrificii. Altfel sîntem puși în situația de a ne pierde timpul degeaba...

— Cred că nu este cazul. Ultimele concursuri au atestat de altfel valoarea — pe plan republican — a tinerilor dv. elevi.

— Da, dar asta nu mă mulțumește. In general, se acordă o prea mică importanță copiilor sub 10 ani. Ba mai mult chiar, nu există nici un concurs republican pentru această categorie de înotători!

— Fără îndoială, este unul din punctele nevralgice ale natației noastre.

— Lipsindu-i pe copii de o pregătire temeinică la vîrsta cea mai fragedă, de acel concurs care le stimulează interesul și le întărește dragostea pentru înot, comitem cea mai mare greșeală. Este ca și cum doi alpiniști ar porni la cucerirea Everestului. Primul pornește de la poalele piscului, iar celălalt de la 5.000 de metri. Pentru cel dintîi există șanse de reușită. Al doilea, însă, va mai urca 1.000 m după care abandonul va fi inevitabil. De aceea, speranțele mele depind tocmai de acești copii.

★

L-am revăzut pe prof. Schuster *după-amiaza cînd a venit rîndul celor mai mari. Nu vă speriați, nici unul nu depășește vîrsta junioratului. Cu ei antrenorul este mult mai sever. Zilnic cîte 4—5 000 m și forță, foarte multă forță. Halterele și extensoarele nu cunosc clipe de răgaz în mîinile* Ancăi Andrei, *13 ani (1:12,1 la 100 m liber și 1:21,3 la 100 m spate), ale lui* Zeno Giurasa, *15 ani (1:07,8 la 100 m spate și 1:03,0 la 100 m liber) sau* Nicolae Tat, *recordmanul țării de juniori la 400 m mixt. Vor împlini ei speranțele natației noastre?*

Seara cînd luminile se aprind în „cetatea de oțel" laboratorul înotătorilor reșițeni continuă să fie în plină fierbere. In apă performerii parcurg „la cronometru" lungime după lungime, iar pe margine antrenorul notează, notează fără întrerupere. Iată unul din secretele celor șase titluri republicane și al celor 30 de recorduri ale țării realizate numai în '64. Și, în așteptarea sarjei de calitate (cine știe, poate și a unui campion european) să dorim tinerilor înotători mult succes și... mai mult sprijin din partea federației de specialitate. Au destulă nevoie!